

お料理ノート

南部鉄器

極め羽釜

圧力IH炊飯ジャー

極め炊き®

NP-ST10

目次

お客様ご相談センター

ナビダイヤル® 0570-011874
市内通話料金でご利用いただけます

受付時間　9:00～17:00
月曜日～金曜日（祝日・弊社休業日を除く）

携帯電話・PHS・IP電話など（ナビダイヤルが利用できない電話）
でのお問い合わせ……………Tel　(06)6356-2451

象印マホービン株式会社

NP-ST　Ⓒ Ⓑ Ⓐ

【お料理ノートに記載している計量単位】

■大さじ1＝ 15mL
■小さじ1＝ 5mL

■米の計量は付属の計量カップで行ってください。
白米・分づき米・玄米・発芽玄米→「白米用」計量カップ…1カップ＝約180mL（約1合）
無洗米→「無洗米専用」計量カップ…約1カップ＝171mL（約1合）

【具や調味料を加えて炊くとき】

■具………小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
・量は、米の質量の30～50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
・煮えにくい具は、下ごしらえをします。

■調味料…だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

【エネルギー（kcal）について】

人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。
例…4～5人分のときは「5人分」として1人分のエネルギーを算出

すべてのご飯メニューにおいて無洗米を炊くとき、お米選択は 無洗米 を選択してください。

メニュー選択 は メニュー選択 ◀ | ▶ キーで選択してください。

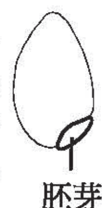
胚芽精米のご飯

319kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：ふつう

材料(4～5人分)
胚芽精米※……………………3カップ

作り方
1. 米は洗い、 白米 の水位目盛3まで水を入れます。
（胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います。）
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して ふつう を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米：
胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。



麦混ぜご飯

302kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：ややもちもち

材料(4～5人分)
米………………………………2 2/5カップ
押し麦…………………………3/5カップ

作り方
1. 米と押し麦は合わせて洗い、 白米 の水位目盛3まで水を入れます。（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると流れません。）
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して ややもちもち を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、混ぜてほぐします。

●押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき
・白米　0.8カップ（4/5カップ）
・押し麦　0.2カップ（1/5カップ）

みそかつ丼

600kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：ややしゃっきり

材料(4～5人分)
米…………………………………3カップ
豚ヒレ肉…………………………280g
衣｛小麦粉………………………適宜
　　とき卵………………………1個
　　パン粉………………………適宜
揚げ油……………………………適宜
山椒………………………………適宜
A｛みそ（八丁みそ・信州みそなど）………80g
　　酒……………………………大さじ3
　　砂糖…………………………大さじ3
　　水（またはだし汁）…………大さじ4～5
　　土しょうがのしぼり汁………小さじ1
　　青ねぎ（みじん切り）………大さじ1



作り方
1. 米は洗い、 白米 の水位目盛3まで水を入れます。
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して ややしゃっきり を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、混ぜてほぐします。
6. 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。
7. なべにAを入れてあたためます。
8. 丼にご飯を入れ、6のカツを5切れずつ並べて7のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

五目ご飯

381kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：炊きこみ

材料(4～5人分)
米…………………………………3カップ
鶏もも肉…………………………50g
油あげ……………………………1/2枚
にんじん…………………………35g
こんにゃく………………………35g
ごぼう……………………………35g
干ししいたけ（もどす）………2～3枚
A｛薄口しょうゆ・みりん………各大さじ1 1/2
　　塩……………………………小さじ1/2
　　だしの素……………………小さじ1/2
干ししいたけのもどし汁・みつば……………適宜



作り方
1. 1cm角に切った鶏もも肉と、一度熱湯に通して（油抜き）小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけます。
2. にんじん・こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。干ししいたけは細切りにします。
3. 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜます。
4. 米は洗い3を加え、 白米 の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
5. 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
7. メニュー選択 キーを押して 炊きこみ を選びます。
8. 炊飯/再加熱 キーを押します。
9. 保温になれば、混ぜてほぐします。
10. 器に盛り、みつばを添えます。

パエリア

433kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：炊きこみ



材料(4～5人分)
米……………………………3カップ
えび……………………………4～6尾
はまぐり(あればムール貝)……………4～6個
いか……………………………150g
ピーマン……………………………3個
オリーブ油……………………………大さじ2
塩……………………………小さじ1/2
A　固形スープの素(砕く)……………1個
　サフラン……………………………小さじ1/2
　(ターメリック小さじ1/2でもよい)

作り方
1. えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
2. フライパンなどで1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
3. 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに 白米 の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
4. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
5. メニュー選択 キーを押して 炊きこみ を選びます。
6. 炊飯/再加熱 キーを押します。
7. 保温になれば、2の煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。
8. 器に7を盛り2の具を上にのせます。

ちらしずし

488kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：すしめし



材料(4～5人分)
米……………………………3カップ
合わせ酢　酢……………………………大さじ4
　砂糖……………………………大さじ3
　塩……………………………小さじ1
具　にんじん……………………………20g
　ごぼう……………………………35g
　たけのこ(水煮)……………………………30g
　生しいたけ……………………………2枚
　ちくわ……………………………1本
A　だし汁……………………………120mL
　しょうゆ……………………………大さじ1
　みりん(または酒)……………………………大さじ1
　砂糖……………………………大さじ2
B　卵……………………………2個
　みりん……………………………小さじ1
　塩……………………………少々
酢レンコン・のり・紅しょうが…………適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)………適宜

作り方
1. 米は洗い、すしめし の水位目盛3まで水を入れます。
2. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して すしめし を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜて冷まします。
6. にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
7. 5のすしめしに6の具を混ぜこみ、最後に錦糸卵・酢レンコン・のりを散らして、えび・いか・さやえんどうを飾り、紅しょうがを添えます。

ご飯メニュー

七草がゆ

110kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：おかゆ

1. おかゆを炊く場合は、必ず おかゆ メニューを選ぶ
2. 「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加える。以上のことを守らないと、**ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因になり危険です。**



材料(4～5人分)
米……………………………1カップ
青菜類(春の七草※・なければその他の野菜類)…75g
塩……………………………少々

作り方
1. 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
2. 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れます。
3. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
4. メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
5. 炊飯/再加熱 キーを押します。
6. 保温になれば、1と塩を加えて軽く混ぜます。
　または器に盛り、1を上にのせます。

※春の七草
セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の7種

かぼちゃのおかゆ

120kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：おかゆ

材料(4～5人分)
米……………………………1カップ
かぼちゃ……………………………70g
塩……………………………少々

作り方
1. かぼちゃは1～1.5cm角に切ります。
2. 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
3. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
4. メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
5. 炊飯/再加熱 キーを押します。
6. 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



中華風玄米おかゆ

136kcal/1人分　お米選択：玄米　メニュー：おかゆ



材料(4～5人分)
玄米……………………………………1カップ
鶏もも肉（ぶつ切りにして、湯通しする）…………75g
塩………………………………………少々
土しょうが・白ねぎ（せん切り）………………適宜

作り方
1. 玄米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、鶏もも肉をのせます。
2. お米選択 キーを押して 玄米 を選びます。
3. メニュー選択 キーを押して おかゆ を選びます。
4. 炊飯/再加熱 キーを押します。
5. 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、土しょうが・白ねぎを添えます。

山菜おこわ

333kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：おこわ



材料(4～5人分)
もち米……………………………………3カップ
山菜水煮(パック入り)……………………75g
A［みりん…………………………………大さじ1
　 塩……………………………………小さじ1

作り方
1. もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2. 1をなべに入れてAを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたし、**なべの底からよく混ぜます。**その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
3. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
4. メニュー選択 キーを押して おこわ を選びます。
5. 炊飯/再加熱 キーを押します。
6. 保温になれば、混ぜてほぐします。

もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

赤　飯

376kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：おこわ

あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。
ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、圧力調整装置および安全弁が目詰まりするなど、やけどの恐れがあります。
煮汁は水加減の際に、水の代わりに加えてください。



材料(4～5人分)
もち米……………………………………3カップ
あずき……………………………………50g
ごま塩……………………………………適宜

作り方
1. もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2. あずきは洗って別のなべに入れ、2カップの水を入れ、火にかけて約2分間沸とうさせ、ゆでこぼします。再び3カップの水を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで約20分ぐらいゆでて、あずきと煮汁を分けます。
3. 1をなべに入れ、2の煮汁を加えて、おこわ の水位目盛3まで水をたして**なべの底からよく混ぜ、**2のあずきを米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
4. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
5. メニュー選択 キーを押して おこわ を選びます。
6. 炊飯/再加熱 キーを押します。
7. 保温になれば、混ぜてほぐします。器に盛り、お好みでごま塩をふりかけてください。

もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

豚ばら肉のおこわ

451kcal/1人分　お米選択：白米　メニュー：おこわ

材料（4～5人分）
もち米……………………………………3カップ
豚ばら肉（ブロック）……………………150g
塩・こしょう……………………………少々
にんじん…………………………………30g
土しょうが………………………………1片
昆布………………………………………20g
A［酒……………………………………小さじ2
　 しょうゆ………………………………大さじ1 1/2

作り方
1. もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2. 豚ばら肉は1cm角に切り、塩・こしょうをします。
3. にんじんと土しょうがは皮をむき、せん切りにします。
4. 昆布は少し湿らせて柔らかくし、ハサミで2mm幅程度に細く切ります。
5. 1をなべに入れてAを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたし、**なべの底からよく混ぜます。**
その上に2～4の具を平らにのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6. お米選択 キーを押して 白米 を選びます。
7. メニュー選択 キーを押して おこわ を選びます。
8. 炊飯/再加熱 キーを押します。
9. 保温になれば、混ぜてほぐします。

もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

玄米の炊きこみご飯

388kcal/1人分　お米選択：玄米　メニュー：ふつう



材料(4～5人分)
玄米……………………………3カップ
鶏もも肉……………………………80g
油あげ……………………………1枚
にんじん・こんにゃく・ごぼう……………各35g
A｛薄口しょうゆ……………………大さじ3
　 みりん……………………大さじ1/2

作り方
1. 鶏もも肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
2. にんじん・こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげます。ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。
3. 玄米は洗いAを加え、玄米の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
4. 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
5. お米選択キーを押して玄米を選びます。
6. メニュー選択キーを押してふつうを選びます。
7. 炊飯/再加熱キーを押します。
8. 保温になれば、混ぜてほぐします。

● 玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。
● 具を加えて炊く場合は、1～4カップの間で炊いてください。

きのこ入り肉巻きご飯

310kcal/1個分　お米選択：白米　メニュー：ややもちもち



材料(8個分)
米……………………………2カップ
牛肉(すき焼き用)……………………8枚
塩・こしょう……………………少々
A｛酒……………………小さじ2
　 しょうゆ……………………大さじ1 1/2
　 砂糖……………………小さじ1
　 ごま油……………………小さじ1
生しいたけ……………………2枚
まいたけ……………………50g
エリンギ……………………1本
ゆでぎんなん……………………8粒
青じそ……………………4枚
梅干し(刻む)……………………大1個
サラダ油……………………適宜

作り方
1. 米は洗い、白米の水位目盛2まで水を入れます。
2. お米選択キーを押して白米を選びます。
3. メニュー選択キーを押してややもちもちを選びます。
4. 炊飯/再加熱キーを押します。
5. 牛肉は塩・こしょうをし、Aにつけます。
6. きのこ類・ぎんなん・青じそは粗みじんに切ります。
7. きのこ類・ぎんなんは軽く塩・こしょうをしてサラダ油で炒めます。
8. 4が保温になれば、ご飯をボール等に移し、7と青じそ・梅干しを混ぜ合わせ、8等分にして俵型にします。
9. 5の余分なタレを切り、8を包みます。(タレはとっておきます。)
10. フライパンにサラダ油をしき、9を入れ牛肉の表面に焼き色をつけます。
11. 9のタレを加え、表面に味をつけます。最後にふたをして約1分蒸し焼きにします。

茶巾ずし

195kcal/1個分　お米選択：白米　メニュー：すしめし



材料(8個分)
米………………1カップ
A｛昆布…1枚(3cm角)
　 酒………………小さじ1
合わせ酢｛酢………大さじ1 1/2
　 砂糖………………小さじ1
　 塩…………小さじ1/3
干ししいたけ(もどす)…2枚
B｛だし汁………50mL
　 酒………………小さじ1
　 しょうゆ……大さじ1/2
　 砂糖………大さじ1/2
にんじん………………30g
C｛だし汁………50mL
　 みりん………大さじ1/2
　 塩………………少々
生鮭………………1切れ
D｛酒………………少々
　 塩…………小さじ1/4
みつば……1束(約20本)
卵………………8個
E｛みりん……大さじ1 1/2
　 片栗粉……大さじ1/2
　 砂糖…………大さじ1
　 塩…………小さじ1/4

作り方
1. 米は洗い、Aを加えてすしめしの水位目盛1まで水を入れます。
2. お米選択キーを押して白米を選びます。
3. メニュー選択キーを押してすしめしを選びます。
4. 炊飯/再加熱キーを押します。
5. 干ししいたけ・にんじんはみじん切りにし、干ししいたけはBで、にんじんはCで汁けがなくなるまで煮つめます。
6. 生鮭は2～3等分に切ってDをふり、ラップをして500Wの電子レンジで約1分半加熱します。火が通っていれば、身をほぐして冷まします。
7. みつばは1束のうち16本をさっとゆでて、残りはみじん切りにします。
8. 卵を溶きほぐし、Eを加えて直径20cm程度の薄焼き卵を8枚作ります。
9. 4が保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜて冷まします。
10. 9に5・6・みじん切りにしたみつばを混ぜこみ、8等分にして軽く丸めます。
11. 8の中央に10をのせて茶巾に包み、みつばで結びます。

黒米のオードブルクラッカー

56kcal/1枚分　お米選択：白米　メニュー：ややもちもち



材料(12枚分)
米(白米)………1/2カップ
黒米…………大さじ1/2
塩…………小さじ1/4
じゃがいも(男爵)
…………1個(小さめのもの)
A｛マヨネーズ…小さじ1
　 塩…………小さじ1/3
　 ブラックペッパー…少々
ごぼう………………1/2本
カラーピーマン(赤・黄)
………………各1/8個
揚げ油………………適宜
リーフレタス………適宜
オリーブの実………6個
カマンベールチーズ……適宜
かいわれ菜………適宜

作り方
1. 米は洗い、白米の水位目盛0.5まで水を入れます。黒米と追加の水(大さじ1/2)を加え、軽く混ぜます。
2. お米選択キーを押して白米を選びます。
3. メニュー選択キーを押してややもちもちを選びます。
4. 炊飯/再加熱キーを押します。
5. 保温になれば塩(小さじ1/4)を加えて混ぜ、熱いうちにつぶし、クッキングシートの上で15×20cmに伸ばします。190℃に予熱したオーブンで5分焼き、裏返してもう5分焼きます。(焼き足りない場合は加熱時間を延長してください。)
6. 両面が乾燥したら取り出し、12枚の正方形(約5cm角)に切り分けます。
7. じゃがいもの皮をむき、柔らかくゆでてつぶし、熱いうちにAを混ぜます。
8. ごぼうは3cm長さのせん切りにして水にさらし、アクを抜きます。カラーピーマンは3cm長さの細切りにします。
9. カラーピーマンを160℃の油でさっと揚げます。次に水けをよくふき取ったごぼうを入れ、こんがりしたら取り出して塩少々(分量外)をふります。
10. リーフレタスは一口位にちぎり、オリーブの実は半分に切ります。
11. 6の6枚の上にリーフレタス・ごぼう・じゃがいも・カラーピーマンを重ね、オリーブの実をようじ等で留めます。
12. 残りの6枚の上にリーフレタス・ごぼう・カマンベールチーズ・かいわれ菜を重ね、オリーブの実をようじ等で留めます。